

Gebrauchsanleitung

ab Seite 3

DE

Instruction manual

starting on page 16

GB

Mode d‘emploi

à partir de la page 29

FR

Handleiding

vanaf pagina 42

NL

Z 08602_V4

Inhalt

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses Vibrations-Massagegerätes.

Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise bzw. der Bedienungsanleitung zu Gesundheitsschäden und Beschädigungen am Gerät führen können. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!

Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Gerät, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite:

www.service-shopping.de

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung



Alle Sicherheitshinweise sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.



Tipps und Empfehlungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

❒ Das Gerät ist zur Vibrations-Massage-Anwendung geeignet.

❒ Das zulässige Körpergewicht des Benutzers beträgt **maximal 100 kg**.

❒ Dieses Gerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet!

❒ Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.

❒ Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.

❒ Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß der einzelnen Bauteile.

Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahren

❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und Verpackungsmaterial fern. Es besteht Verletzungs- und Erstickungsgefahr!

❒ Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren sowie von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und/oder Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht durch Kinder durchgeführt werden.

❒ Kinder jünger als 8 Jahre und Tiere sind vom Gerät und der Anschlussleitung fernzuhalten!

❒ Benutzen und lagern Sie das Gerät nur außerhalb der Reichweite von Kindern. Auch das Netzkabel darf für Kinder nicht erreichbar sein.



Für Ihre Gesundheit

❒ Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, Sie längere Zeit keinen Sport getrieben, Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben,

konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.

- ❐ Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie frische Knochenbrüche oder noch nicht verheilte Operationsnarben haben.
- ❐ Verwenden Sie das Gerät nicht bei Venenentzündungen, Thrombosen, Geschwülsten oder akuten Entzündungen. Befragen Sie Ihren Arzt, ob eine Anwendung für Sie unbedenklich ist.
- ❐ Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- ❐ Beginnen Sie mit dem langsamsten Vibrationslevel und steigern Sie nach und nach die Intensität. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Geräts und übermäßiger Anwendung Gesundheitsschäden möglich sind.
- ❐ ACHTUNG! Unterbrechen Sie die Anwendung **sofort**, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.



Das richtige Aufstellen und Anschließen

- ❐ Lesen Sie vor dem Zusammenbau des Gerätes die Aufbauanleitung sorgfältig durch. Die Reihenfolge der beschriebenen Arbeitsschritte ist genau einzuhalten.
- ❐ Verwenden Sie das Gerät nur in geschlossenen Räumen.
- ❐ Stellen Sie das Gerät immer auf einen trockenen, ebenen und festen Untergrund.
- ❐ Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit aus.
- ❐ Halten Sie ausreichend Abstand zu Wärmequellen wie z.B. Heizungen, Kamine oder Öfen, um Geräteschäden zu vermeiden.
- ❐ Schließen Sie das Gerät nur an eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose mit Schutzkontakten an. Die Steckdose muss auch nach dem Anschließen gut zugänglich sein. Die Netzspannung muss mit den technischen Daten des Gerätes übereinstimmen (siehe Kapitel „Technische Daten“). Verwenden Sie nur ordnungsgemäße Verlängerungskabel, deren technische Daten mit denen des Gerätes übereinstimmen.
- ❐ Achten Sie darauf, dass das angeschlossene Netzkabel keine Stolpergefahr darstellt.
- ❐ Verlegen Sie das Kabel so, dass es nicht gequetscht oder geknickt wird und nicht mit heißen Flächen in Berührung kommt.
- ❐ Stellen Sie sicher, dass das Gerät, das Netzkabel und der Netzstecker nicht ins Wasser fallen oder nass werden können.
- ❐ Schützen Sie Bodenbeläge, auf denen das Gerät steht (sowohl während des Aufbaus als auch während der Anwendung) mit einer Unterlage.
- ❐ Vergewissern Sie sich vor jeder Inbetriebnahme, dass ausreichend Freiraum um das Gerät besteht, so dass Sie bei der Anwendung nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen können.



Der richtige Gebrauch

- ❒ Überprüfen Sie das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen. Wenn das Gerät, das Kabel oder der Stecker sichtbare Schäden aufweisen, darf das Gerät nicht benutzt werden. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es eine Fehlfunktion hatte oder heruntergefallen ist.
- ❒ Sollte das Gerät, das Kabel oder der Stecker defekt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenständig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice.
- ❒ Verwenden Sie nur mitgelieferte Zubehörteile vom Hersteller.
- ❒ Lassen Sie das Gerät nicht fallen und setzen Sie es keinen starken Stößen aus.
- ❒ Benutzen Sie das Gerät nur, wenn es vollständig zusammengebaut und funktionsfähig ist.
- ❒ Lassen Sie das Gerät nicht ohne Aufsicht eingeschaltet.
- ❒ Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
- ❒ Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose,
  - wenn Sie das Gerät nicht verwenden,
  - wenn während des Betriebes ein Fehler auftritt,
  - bei einem Gewitter,
  - bevor Sie es reinigen.
- ❒ Wenn Sie den Netzstecker aus der Steckdose ziehen möchten, ziehen Sie immer am Stecker und nie am Kabel.
- ❒ Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein! Stellen Sie sicher, dass das Gerät, Kabel oder Stecker nicht ins Wasser fallen oder nass werden können. Sollte das Gerät ins Wasser fallen, unterbrechen Sie sofort die Stromzufuhr.
- ❒ Berühren Sie das Gerät, das Kabel oder den Stecker niemals mit feuchten Händen.

Lieferumfang und Geräteübersicht

1 Bedienfeld mit LCD-Display
2 Ein-/Aus-Schalter (auf der Hinterseite)
3 Handgriffe
4 Teleskopstange (höhenverstellbar)
5 Transportrollen
6 Netzschalter (auf der Hinterseite)
7 Vibrationsplatte mit Noppen
8 Basis mit Motoreinheit

Nicht abgebildet:

- Feststell-Schraube (4 x)
- Gewindestange (1x)
- Hutmutter (2x)
- Unterlegscheibe (2x)
- Gebogene Unterlegscheibe (2 x)
- Innensechskantschlüssel (2x)

Vor dem ersten Gebrauch

Bevor Sie das Gerät verwenden, müssen Sie

- das Gerät auspacken und auf Transportschäden prüfen,
- das Gerät montieren.

Gerät auspacken



ACHTUNG!

❒ Erstickungsgefahr! Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern.

Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Kapitel „Lieferumfang und Geräteübersicht“) und Transportschäden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen, verwenden Sie diese nicht(!), sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.

Gerät montieren



- Das Gerät ist vormontiert. Die Einzelteile sind durch ein Kabel miteinander verbunden. Achten Sie beim Aufstecken und Festschrauben der Einzelteile darauf, dass Sie das Kabel nicht einklemmen oder herausziehen.
- Legen Sie das Gerät auf einen ebenen Boden. Legen Sie eine Schutzfolie unter, um Beschädigungen an empfindlichen Oberflächen zu vermeiden.
- Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien aus Ihrem Arbeitsbereich. Achten Sie darauf, dass genügend Platz um das Gerät vorhanden ist.

1. Stecken Sie, sofern nicht vormontiert, die beiden Teile der Teleskopstange ineinander und schrauben Sie sie mit einer Feststell-Schraube fest. An diesem Verbindungsstück lässt sich die Teleskopstange zudem dreifach höhenverstellen (80-113 cm).
2. Stecken Sie die Bedieneinheit auf die Teleskopstange.
3. Stecken Sie die Gewindestange durch die Löcher rechts und links und schrauben Sie die Hutmuttern von beiden Seiten auf die Gewindestange. Achten Sie darauf, dass Sie die Hutmuttern gegeneinander festziehen.
4. Stecken Sie die montierte Teleskopstange mit Bedieneinheit in die Aussparung auf der Hinterseite der Basis.
5. Schrauben Sie die Teleskopstange mit drei Feststellschrauben an der Basis fest.

Das Gerät ist nun einsatzbereit!

Gebrauch



ACHTUNG!

❒ Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, fragen Sie in jedem Fall vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Anwendungsprogramm mit ihm ab.

❒ Verwenden Sie das Gerät nicht bei Venenentzündungen, Thrombosen, Geschwülsten oder akuten Entzündungen. Befragen Sie Ihren Arzt, ob eine Anwendung für Sie unbedenklich ist.

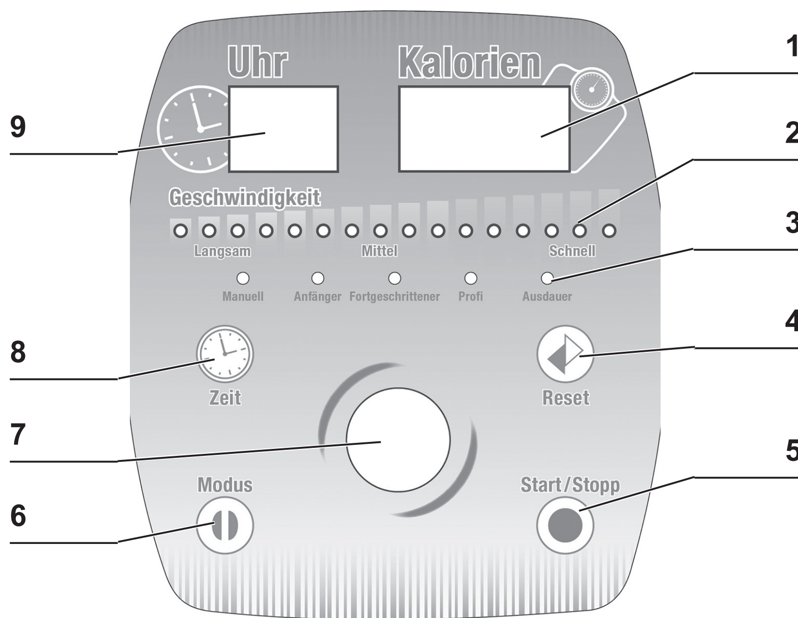
❒ Schwangere sollten das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.

❒ Unterbrechen Sie die Anwendung **sofort**, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.



- Für eine einfache Handhabung ist das Gerät mit Rollen auf der hinteren Seite der Basis ausgestattet. So können Sie das Vibrations-Massagegerät einfach umstellen.
- Nutzen Sie das Gerät nicht kurz nach dem Essen, warten Sie mindestens 1 Stunde bevor Sie mit dem Training beginnen.

Das Display



1 Anzeige: verbrauchte Kalorien
2 Anzeige: Level/Vibrationsgeschwindigkeit (1-16)
3 Anzeige: gewählter Modus (Manuell, Anfänger, Fortgeschrittener, Profi, Ausdauer)
4 Reset
5 Start/Stopp
6 Modus - Einstellung der verschiedenen Modi
7 Drehrad: Einstellung der Level/Vibrationsgeschwindigkeit
8 Zeit - Einstellung der Trainingszeit
9 Anzeige: Dauer der Trainingszeit

1. Das Gerät bietet Ihnen die Möglichkeit zwischen 16 verschiedenen Leveln/Vibrationsgeschwindigkeiten sowie 5 verschiedenen Modi zu wählen. Zudem können Sie die Dauer der Trainingszeit einstellen (2-5 Minuten).
2. Auf Level 1-5 arbeitet das Gerät mit langsamen Vibrationengeschwindigkeiten, auf Level 6-10 mit mittleren Vibrationsgeschwindigkeiten und auf Level 11-16 mit hohen Vibrationsgeschwindigkeiten.
3. Im Modus **Manuell** können Sie die verschiedenen Vibrationslevel selbst einstellen. Die Modi **Anfänger**, **Fortgeschrittener**, **Profi** und **Ausdauer** sind voreingestellte Programme, in denen die Vibrationsgeschwindigkeiten automatisch wechseln, um ein ausgewogenes Training zu gewährleisten.

Aufstellen

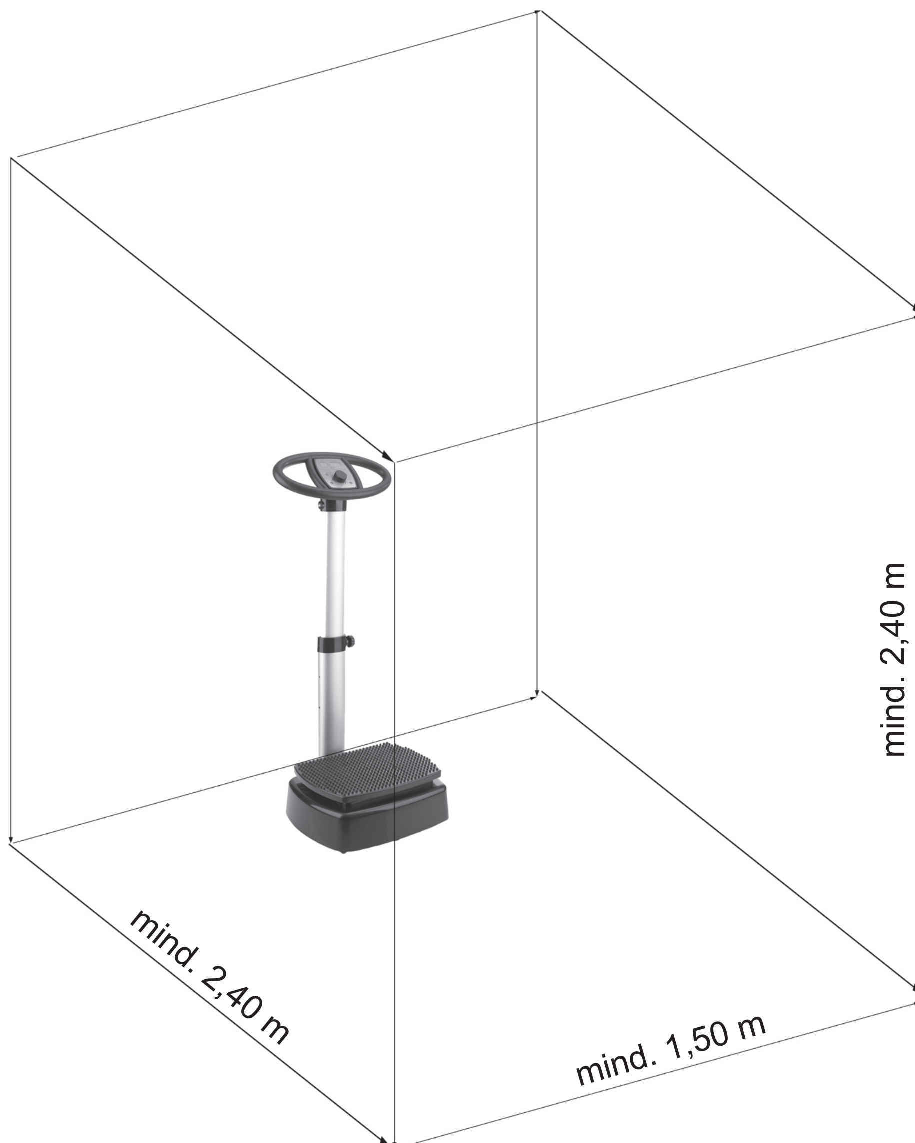


ACHTUNG!

- ❐ Stellen Sie das Gerät immer auf einen trockenen, ebenen und festen Untergrund.
- ❐ Achten Sie darauf, dass das angeschlossene Netzkabel keine Stolpergefahr darstellt.
- ❐ Halten Sie ausreichend Abstand zu Wärmequellen wie z. B. Heizungen, Kamine oder Öfen, um Geräteschäden zu vermeiden.
- ❐ Schützen Sie Bodenbeläge, auf denen das Gerät steht, mit einer Unterlage.
- ❐ Vergewissern Sie sich vor jeder Inbetriebnahme, dass ausreichend Freiraum um das Gerät besteht, so dass Sie bei der Anwendung nicht gegen Wände, Möbel, etc. stoßen können.



- Sie benötigen für ein effektives Training auf dem Gerät ausreichend Freiraum. Stellen Sie deshalb sicher, dass vor dem Gerät mind. 2,40 m Platz und eine Deckenhöhe von mind. 2,20 m gewährleistet ist.
- Stellen Sie außerdem sicher, dass auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum ist, sodass Sie problemlos zur Seite hinabsteigen können oder ein Trainingspartner neben dem Gerät stehen kann.



Anwendung



ACHTUNG!

❐ Beginnen Sie mit dem langsamsten Level/Vibrationsgeschwindigkeit und steigern Sie nach und nach die Intensität. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Geräts und übermäßiger Anwendung Gesundheitsschäden möglich sind.

---

1. Schalten Sie den Netzschalter auf der Rückseite der Basis auf die Position **I** (AN).
2. Schalten Sie den Ein-/Aus-Schalter auf der Rückseite des Bedienfeldes auf die Position **I** (AN).
3. Stellen Sie sich auf die Vibrationsplatte. Achten Sie auf festes Schuhwerk und einen sicheren Stand.
4. Drücken Sie auf **Start/Stopp** auf dem Bedienfeld.
5. Das Gerät startet automatisch im Modus **Manuell** mit Level/Vibrationsgeschwindigkeit 1 und einer Trainingszeit von 2 Minuten sowie einem Kalorienverbrauch von 0.
6. Stellen Sie die gewünschte Dauer Ihrer Trainingszeit durch wiederholtes Drücken auf die **Zeit**-Taste ein. Die gewählte Dauer wird in der **Anzeige: Dauer der Trainingszeit** angezeigt.
7. Stellen Sie den gewünschten Modus ein, indem Sie wiederholt auf den Knopf **Modus** drücken. Die Anzeige für den Modus leuchtet an entsprechender Stelle auf.
8. Wollen Sie im Modus **Manuell** trainieren, stellen Sie über das Drehrad das gewünschte Level/Vibrationsgeschwindigkeit ein. Die Anzeige für das Level/Vibrationsgeschwindigkeit leuchtet an entsprechender Stelle auf.
9. Nehmen Sie eine Trainingsposition ein (siehe Abschnitt „Anwendungsbeispiele“).
10. Nach der eingestellten Trainingszeit schaltet das Gerät automatisch ab.
11. Sie können die Trainingszeit während der Anwendung jederzeit verändern.
12. Zum Stoppen des Gerätes drücken Sie auf **Start/Stopp** auf dem Bedienfeld.
13. Den Kalorienzähler können Sie mit der **Reset**-Taste wieder auf 0 stellen.
14. Zum Ausschalten des Geräts stellen Sie den Ein-/Aus-Schalter auf der Rückseite des Bedienfeldes auf die Position **O** (AUS).
15. Zur Unterbrechung der Stromzufuhr stellen Sie den Netzschalter auf der Rückseite der Basis auf die Position **O** (AUS).

Anwendungsbeispiele



- Nutzen Sie das Gerät nicht kurz nach dem Essen, warten Sie mindestens 1 Stunde bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Tragen Sie geeignete Trainingskleidung.
- Machen Sie vor dem Training einige Aufwärmübungen.



Übung 1

1. Stellen Sie beide Füßen parallel auf die Vibrationsplatte.
2. Schalten Sie das Gerät an und stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit bzw. den gewünschten Modus ein.
3. Gehen Sie leicht in die Knie.
4. Verlagern Sie nun Ihr Gewicht abwechselnd auf die Zehenspitzen und auf den gesamten Fuß.
5. Wiederholen Sie diese Übung beliebig oft.



Übung 2

1. Schalten Sie das Gerät an und stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit bzw. den gewünschten Modus ein.
2. Stellen Sie sich ca. in Schrittlänge vor das Gerät und gehen Sie leicht in die Knie.
3. Nehmen Sie einen Fuß nach hinten und stellen Sie ihn auf der Zehenspitze auf die Vibrationsplatte.
4. Halten Sie diese Position einige Sekunden und wechseln Sie dann den Fuß.
5. Wiederholen Sie diese Übung beliebig oft.



Übung 3

1. Schalten Sie das Gerät an und stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit bzw. den gewünschten Modus ein.
2. Stellen Sie sich ca. in Schrittlänge vor das Gerät und gehen Sie in die Hocke.
3. Stützen Sie sich nach hinten mit den Händen auf der Vibrationsplatte ab. Halten Sie den Rücken gerade und die Arme durchgestreckt.
4. Halten Sie diese Position einige Sekunden. Legen Sie eine kurze Pause ein und wiederholen Sie diese Übung beliebig oft.

Übung 4



1. Schalten Sie das Gerät an und stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit bzw. den gewünschten Modus ein.
2. Legen Sie sich so auf eine Trainingsmatte, dass Sie Ihre Beine ohne Anstrengung auf die Vibrationsplatte stellen können.
3. Heben Sie Ihr Gesäß an und bilden Sie mit dem Oberkörper und den Beinen eine gerade Linie. Ihre Beine sollten in dieser Position einen 90° Winkel bilden.
4. Halten Sie diese Position einige Sekunden. Legen Sie eine kurze Pause ein und wiederholen Sie diese Übung beliebig oft.

Übung 5



1. Schalten Sie das Gerät an und stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit bzw. den gewünschten Modus ein.
2. Gehen Sie auf der Trainingsmatte in die Position für Liegestütze.
3. Stützen Sie sich dabei mit den Händen, die parallel und etwa schulterbreit nebeneinander liegen sollten, auf der Vibrationsplatte ab.
4. Halten Sie diese Position einige Sekunden oder machen Sie Liegestütze. Legen Sie eine kurze Pause ein und wiederholen Sie diese Übung beliebig oft.

Übung 6



1. Schalten Sie das Gerät an und stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit bzw. den gewünschten Modus ein.
2. Gehen Sie auf der Trainingsmatte in die Position für Liegestütze.
3. Stützen Sie sich dabei mit den Unterarmen, die parallel und etwa schulterbreit nebeneinander liegen sollten, auf der Vibrationsplatte ab.
4. Halten Sie diese Position einige Sekunden. Legen Sie eine kurze Pause ein und wiederholen Sie diese Übung beliebig oft.



Übung 7

1. Schalten Sie das Gerät an und stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit bzw. den gewünschten Modus ein.
2. Gehen Sie auf der Trainingsmatte in die Position für Vierfüßlerstand.
3. Setzen Sie sich leicht nach hinten, ohne mit Ihrem Gesäß Ihre Füße zu berühren.
4. Strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus und legen Sie die Handflächen parallel und etwa schulterbreit nebeneinander auf die Vibrationsplatte.
5. Halten Sie den Rücken dabei gerade.
6. Halten Sie diese Position einige Sekunden. Legen Sie eine kurze Pause ein und wiederholen Sie diese Übung beliebig oft.

Reinigung und Aufbewahrung



ACHTUNG!

❒ Ziehen Sie vor jeder Reinigung den Netzstecker aus der Steckdose.

❒ Achten Sie darauf, dass die Bedieneinheit, das Netzkabel und der Netzstecker während der Reinigung nicht ins Wasser fallen oder nass werden.

❒ Verwenden Sie zum Reinigen des Gerätes keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads.

- Reinigen Sie die Bedieneinheit, das Netzkabel und den Netzstecker nur mit einem trockenen, weichen Tuch.
- Reinigen Sie die anderen Teile mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. etwas mildem Reinigungsmittel. Trocknen Sie anschließend gründlich nach.
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen, sauberen, für Kinder und Tiere unzugänglichen Ort auf.

Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursache/Lösung
Das Gerät funktioniert nicht.	• Befindet sich der Haupt-Netzschalter auf Position **I**? • Steckt der Netzstecker richtig in der Steckdose? • Ist die Steckdose defekt? Probieren Sie eine andere Steckdose. • Überprüfen Sie die Sicherung Ihres Netzanschlusses.

Technische Daten



Modellnummer:	HM01-108Q
Artikelnummer:	Z 08602
Artikelmaße:	49 x 49 x 92-113 cm
Artikelgewicht:	10 kg
Spannungsversorgung:	230 V ~ 50 Hz, 120 W
Schutzklasse:	II
Max. Gewicht:	100 kg

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu.



Entsorgen Sie das Gerät umweltgerecht. Es gehört nicht in den Hausmüll. Entsorgen Sie es an einem Recyclinghof für elektrische und elektronische Altgeräte. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.

Kundenservice / Importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Deutschland
Tel.: +49 (0) 38851 314650 *)
*) 0 – 30 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

Contents

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this vibrating massage device.

Before using the device for the first time, please read the instructions through carefully and store them in a safe place. If the device is given to someone else, it should always be accompanied by these instructions. We explicitly point out that failure to comply with the safety instructions and the operating instructions may result in harm to your health and damage to the device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these instructions is not complied with!

We reserve the right to modify the device, packaging or enclosed documentation at any time in conjunction with our policy of continuous development.

If you have any questions, contact the customer service department via our website:

www.service-shopping.de

Meaning of the Symbols in These Instructions



All safety instructions are identified with this symbol. Please read them carefully and comply with the safety instructions in order to prevent personal injury and damage to property.



Tips and recommendations are identified with this symbol.

Intended Use

❐ The device is suitable for use for a vibrating massage.
❐ The permissible body weight of the user is **no more than 100 kg**.
❐ The device is **not** suitable for therapeutic purposes!
❐ The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
❐ Use the device only as described in the instructions. Any other use is deemed to be improper.
❐ The following are excluded from the warranty: all defects caused by improper handling, damage or unauthorised attempts at repair. This also applies to the normal wear and tear of the individual components.

Safety Instructions



Risks of Injury

❐ Keep the device and packaging material away from children and animals. There is a risk of injury and suffocation!
❐ This device may be used by children aged 8 and over and by people with reduced physical, sensory or mental abilities or a lack of experience and/or knowledge if they are supervised or have received instruction on how to use the device safely and have understood the dangers resulting from this. Children may not play with the device. Cleaning and user maintenance may not be carried out by children.
❐ Children younger than 8 years of age and animals must be kept away from the device and the connecting cable!
❐ The device should only be used and stored out of the reach of children. The mains cable must also be kept out of the reach of children.



For Your Health

❐ Please consult your doctor before using the device if you belong to a health risk group, if you have not done any sport for some time, if you have cardiovascular problems or orthopaedic problems. If necessary, coordinate your training programme with him.

- Do not use the device if you have recently fractured a bone or have operation scars that have not yet healed.
- Do not use the device if you have vein inflammation, thromboses, swellings or acute inflammation. Ask your doctor whether it is safe for you to use the device.
- Pregnant women should not use the device or should use it only after consultation with their doctor.
- Start on the slowest vibration level and increase the intensity only gradually. We explicitly point out that improper use of the device and excessive use can be detrimental to your health.
- CAUTION! Stop using the device **immediately** if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat, shortness of breath or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.



Correct Set-Up and Connection

- Read through the assembly instructions carefully before assembling the device. The sequence of working steps described must be followed exactly.
- Use the device only in closed rooms.
- Always place the device on a dry, even and firm surface.
- Do not expose the device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, direct sunlight or moisture.
- Maintain a sufficient distance from heat sources such as radiators, fireplaces or ovens in order not to damage the device.
- The device should only be connected to a properly installed plug socket with safety contacts. The plug socket must also be readily accessible after connection. The mains voltage must match the technical data for the device (see the "Technical Data" chapter). Only use suitable extension cables whose technical data is the same as that of the device.
- Make sure that the connected mains cable does not present a trip hazard.
- Position the cable in such a way that it does not become squashed or bent and does not come into contact with hot surfaces.
- Ensure that the device, the mains cable and the mains plug cannot fall into water or become wet.
- Protect floor coverings on which the device is placed (both during set-up and during use) with an underlay.
- Each time before you start using the device, make sure that there is sufficient clearance around the device so that you cannot bump into walls, furniture, etc. during use.



Proper Use

- Always check the device for damage before putting it into operation. If the device, the cable or the plug shows visible signs of damage, the device must not be used. Do not use the device if it has malfunctioned or been dropped.

- ❐ If the device, the cable or the plug is defective, do not attempt to repair the device yourself. In the event of any damage, contact our customer service department.
- ❐ Only use accessories supplied with the device by the manufacturer.
- ❐ Do not drop the device or allow it to be knocked violently.
- ❐ Use the device only when it is fully assembled and in working order.
- ❐ Do not leave the device switched on when it is unattended.
- ❐ The device may only be used by one person at a time.
- ❐ Remove the mains plug from the plug socket
  - – when the device is not in use,
  - – if a fault occurs while the device is in operation,
  - – when there is a thunderstorm,
  - – before you clean it.
- ❐ When you want to remove the mains plug from the socket, always pull the plug and never the cable.
- ❐ Never immerse the device in water or other liquids! Ensure that the device, cable and plug do not fall into water or become wet. Should the device fall into water, switch off the power supply immediately.
- ❐ Never touch the device, the cable or the plug with wet hands.

Items Supplied and Device Overview

1 Control panel with LCD display
2 On-/Off-switch (on the back)
3 Handles
4 Telescoping rod (height-adjustable)
5 Transport castors
6 Main power switch (on the back)
7 Vibrating plate with pimples
8 Base with motor unit

Not shown:

- Locking screw (4 x)
- Threaded rod (1x)
- Cap nut (2x)
- Washer (2x)
- Curved washer (2x)
- Allen key (2x)

Before Initial Use

Before you use the device, you must

- unpack the device and check it for transport damage,
- assemble the device.

Unpacking the Device



CAUTION!

❐ Danger of suffocation! Keep children and animals away from the packaging material.

Unpack all parts and check the items supplied for completeness (see the "Items Supplied and Device Overview" chapter) and transport damage. If you find any damage to the components, do not use them (!), but contact the customer service department.

Assembling the Device



- The device is preassembled. The individual parts are connected to one another by a cable. Make sure when plugging together and screwing on the individual parts that you do not trap or pull out the cable.
- Place the device on a level floor surface. Place a protective film underneath to prevent any damage to delicate surfaces.
- Remove all packaging materials from the area in which you are working. Ensure that there is enough space around the device.

1. If not preassembled, plug the two parts of the telescoping rod into one another and screw them together with a locking screw. On this connection piece, the telescoping rod can also be adjusted to three different heights (80-113 cm).
2. Plug the control unit onto the telescoping rod.
3. Push the threaded rod through the holes on the left and right and screw the cap nuts onto the threaded rod from both sides. Make sure that you tighten the cap nuts against one another.
4. Push the assembled telescoping rod with the control unit into the recess on the back of the base.
5. Screw the telescoping rod firmly to the base with three locking screws.

The device is now ready for use.

Use



CAUTION!

❒ If your health means that you belong to a risk group, you should always consult your doctor before using the device. If necessary, coordinate your use programme with him.

❒ Do not use the device if you have vein inflammation, thromboses, swellings or acute inflammation. Ask your doctor whether it is safe for you to use the device.

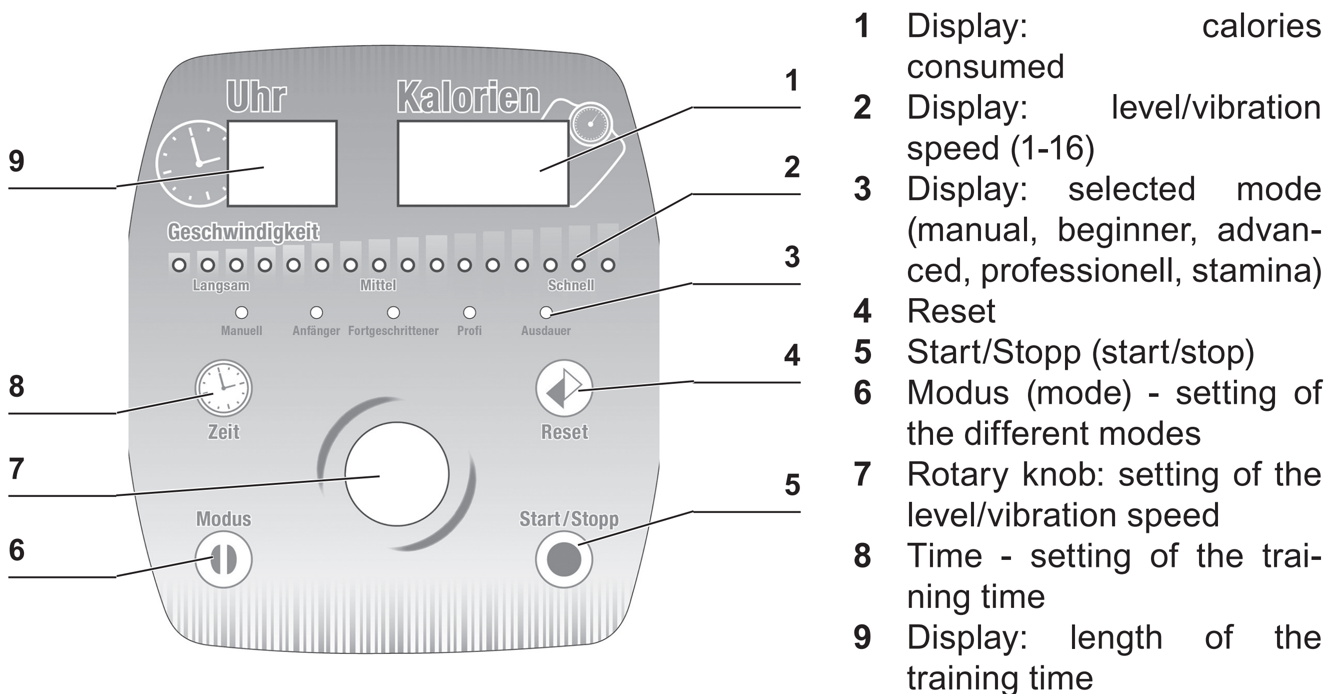
❒ Pregnant women should not use the device or should use it only after consultation with their doctor.

❒ Stop using the device **immediately** if you suddenly feel weak or dizzy. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat, shortness of breath or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.



- To make it easy to handle, the device is equipped with castors on the back of the base. This means that you can easily switch over the vibrating massage device.
- Do not use the device shortly after eating; wait at least 1 hour before you start training.

The Display



1 Display: calories consumed
2 Display: level/vibration speed (1-16)
3 Display: selected mode (manual, beginner, advanced, professionell, stamina)
4 Reset
5 Start/Stopp (start/stop)
6 Modus (mode) - setting of the different modes
7 Rotary knob: setting of the level/vibration speed
8 Time - setting of the training time
9 Display: length of the training time

1. The device gives you the option of choosing between 16 different levels/vibration speeds as well as 5 different modes. In addition, you can adjust the length of the training time (2-5 minutes).
2. On level 1-5 the device operates with slow vibration speeds, on level 6-10 with medium vibration speeds and on level 11-16 with high vibration speeds.
3. In **Manuell (manual)** mode you can set the different vibration levels yourself. The **Anfänger (beginner)**, **Fortgeschrittener (advanced)**, **Profi (professional)** and **Ausdauer (stamina)** modes are preset programmes in which the vibration speeds change automatically in order to guarantee a balanced training regime.

Position

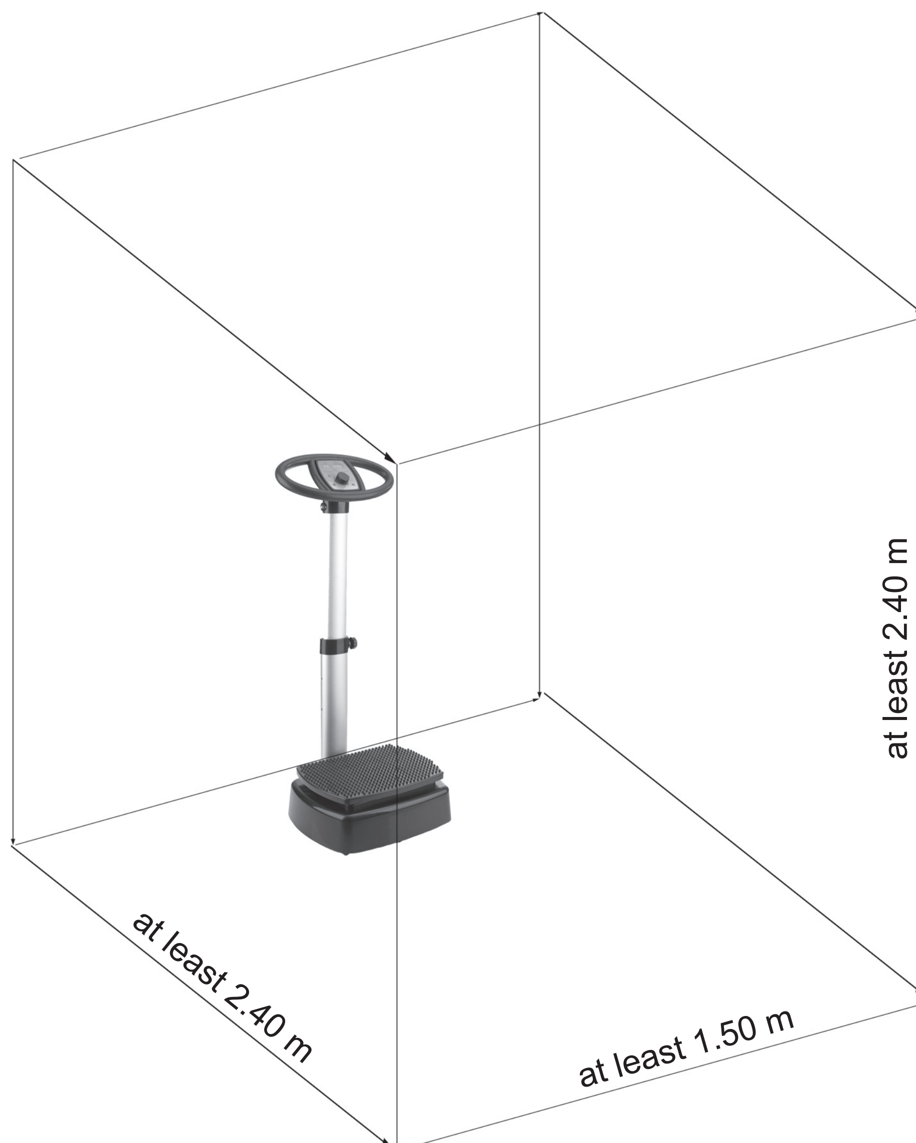


CAUTION!

- ❐ Always place the device on a dry, even and firm surface.
- ❐ Maintain a sufficient distance from heat sources such as radiators, fireplaces or ovens in order not to damage the device.
- ❐ Make sure that the connected mains cable does not present a trip hazard.
- ❐ Protect floor coverings on which the device is placed with an underlay.
- ❐ Each time before you start using the device, make sure that there is sufficient clearance around the device so that you cannot bump into walls, furniture, etc. during use.



- For an effective training with the device you need sufficient clearance. Make sure, there is at least 2.40 m free space in front of the device and at least a ceiling height of 2.40 m.
- Also make sure, there is sufficient clearance next to the device, so you can easily step off to the side or a training partner can stand next to the device.



Use



CAUTION!

❐ Start on the slowest level/vibration speed and increase the intensity only gradually. We explicitly point out that improper use of the device and excessive use can be detrimental to your health.

1. Move the mains power switch on the back of the base to the position **I** (ON).
2. Move the On-/Off-switch on the back of the control panel to the position **I** (ON).
3. Stand on the vibrating plate. Make sure you are wearing sturdy footwear and are standing in a stable position.
4. Press on **Start/Stopp (start/stop)** on the control panel.
5. The device automatically starts in **Manuell (manual)** mode with level/vibration speed 1 and a training time of 2 minutes as well as a calorie consumption of 0.
6. Set how long you want your training time to be by repeatedly pressing the **Zeit (time)** button. The chosen time is shown on the **Display: length of the training time**.
7. Set the mode you want by repeatedly pressing the **Modus (mode)** button. The display for the mode lights up at the relevant point.
8. If you want to train in **Manuell (manual)** mode, set the level/vibration speed you want using the rotary knob. The display for the level/vibration speed lights up at the relevant point.
9. Assume a training position (see the "Application Examples" section).
10. When the set training time is up, the device switches off automatically.
11. You can change the training time at any point during use.
12. To stop the device, press on **Start/Stopp (start/stop)** on the control panel.
13. You can use the **Reset** button to reset the calorie counter to 0.
14. To switch off the device, move the On-/Off-switch on the back of the control panel to the position **O** (OFF).
15. To interrupt the power supply, move the main power switch on the back of the base to the position **O** (OFF).

Application Examples



- Do not use the device shortly after eating; wait at least 1 hour before you start training.
- Wear suitable clothing for training.
- Do a few warm-up exercises before training.



Exercise 1

1. Place both feet side by side on the vibrating plate.
2. Switch on the device and set the speed and the mode you want.
3. Bend your knees slightly.
4. Now shift your weight alternately to the tips of your toes and then to the whole of your foot.
5. Repeat this exercise as often as you want.



Exercise 2

1. Switch on the device and set the speed and the mode you want.
2. Stand roughly one step in front of the device and bend your knees slightly.
3. Place one foot behind you and place the tip of the toe on the vibrating plate.
4. Maintain this position for a few seconds and then switch foot.
5. Repeat this exercise as often as you want.



Exercise 3

1. Switch on the device and set the speed and the mode you want.
2. Stand roughly one step in front of the device and squat down.
3. Support yourself with your hands on the vibrating plate behind you. Keep your back straight and your arms straightened.
4. Maintain this position for a few seconds. Take a short break and repeat this exercise as often as you want.



Exercise 4

1. Switch on the device and set the speed and the mode you want.
2. Lie down on a training mat in such a way that you can place your legs onto the vibrating plate without too much effort.
3. Lift up your bottom and create a straight line with your upper body and legs. Your legs should form an angle of 90° in this position.
4. Maintain this position for a few seconds. Take a short break and repeat this exercise as often as you want.



Exercise 5

1. Switch on the device and set the speed and the mode you want.
2. Adopt the press-up position on the training mat.
3. Support yourself on the vibrating plate using your hands, which should be side by side and roughly the width of your shoulders apart.
4. Maintain this position for a few seconds or do some press-ups. Take a short break and repeat this exercise as often as you want.



Exercise 6

1. Switch on the device and set the speed and the mode you want.
2. Adopt the press-up position on the training mat.
3. Support yourself on the vibrating plate with your lower arms, which should be side by side and roughly the width of your shoulders apart.
4. Maintain this position for a few seconds. Take a short break and repeat this exercise as often as you want.



Exercise 7

1. Switch on the device and set the speed and the mode you want.
2. Adopt the all-fours position on the training mat.
3. Sit back slightly without your bottom touching your feet.
4. Stretch your arms out in front of you and place the palms of your hands side by side and roughly the width of your shoulders apart on the vibrating plate.
5. Keep your back straight as you do this.
6. Maintain this position for a few seconds. Take a short break and repeat this exercise as often as you want.

Cleaning and Storage



CAUTION!

❒ Remove the plug from the mains socket before doing any cleaning.

❒ Ensure that the control unit, the mains cable and the mains plug cannot fall into water or become wet during cleaning.

❒ Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the device.

- Only ever clean the control unit, the mains cable and the mains plug with a dry, soft cloth.
- Clean the other parts with a damp, soft cloth and, if necessary, a little mild cleaning agent. Then dry them thoroughly.
- Store the device in a dry, clean place that is not accessible to children and animals.

Troubleshooting

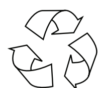
Problem	Possible cause/solution
The device does not work.	• Is the main power switch in the **I** position? • Is the mains plug correctly inserted into the socket? • Is the plug socket defective? Try another plug socket. • Check the fuse of your mains connection.

Technical Data



Model number: HM01-108Q
Article number: Z 08602
Article dimensions: 49 x 49 x 92-113 cm
Article weight: 10 kg
Voltage supply: 230 V ~ 50 Hz, 120 W
Protection class: II
Max. weight: 100 kg

Disposal



The packaging material is recyclable. Please dispose of it in an environmentally friendly manner and take it to a recycling centre.



Dispose of the device in an environmentally friendly manner. It should not be disposed of in the normal domestic waste. Dispose of it at a recycling centre for used electrical and electronic devices. You can obtain more information from your local authorities.

Customer Service / Importer:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Germany
Tel.: +49 (0) 38851 314650 *)

*) Calls subject to a charge.

Contenu

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir acheté cet appareil de massage par vibrations.

Nous vous recommandons de lire attentivement le présent mode d‘emploi avant la première utilisation de l‘appareil et de le conserver précieusement. Si vous donnez ou prêtez cet appareil à une autre personne, n‘oubliez pas d‘y joindre ce mode d‘emploi. Nous attirons expressément l‘attention sur le fait que la non-observation des consignes de sécurité ou du mode d‘emploi peut nuire à la santé et engendrer des dommages à l‘appareil. Le fabricant et l‘importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions qu‘il contient !

Dans le cadre du développement continuel de nos produits, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment l‘appareil, son emballage ainsi que la documentation jointe.

Pour toute question, contactez le service après-vente à partir de notre site Internet :

www.service-shopping.de

Interprétation des symboles utilisés dans ce mode d'emploi



Ce symbole attire l'attention sur toutes les consignes de sécurité. Lisez attentivement ces consignes de sécurité et observez-les minutieusement afin d'éviter tout risque de blessure ou de dégâts matériels.



Ce symbole signale les conseils et les recommandations.

Utilisation conforme

- ❒ L'appareil est conçu pour prodiguer des massages vibratoires.
- ❒ Le poids corporel maximal admissible de l'utilisateur est de **100 kg**.
- ❒ Cet appareil n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- ❒ L'appareil est conçu pour un usage exclusivement domestique, non professionnel.
- ❒ Utilisez cet appareil uniquement tel qu'indiqué dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- ❒ Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale des pièces est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité



Risques de blessure

- ❒ Ne laissez pas l'appareil et son emballage à la portée des enfants ou des animaux. Ils risqueraient de se blesser et de s'étouffer avec !
- ❒ Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans et les personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou manquant d'expérience et / ou de connaissances lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été instruites quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles ont compris les risques en découlant. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et la maintenance de l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par les enfants.
- ❒ Tenez l'appareil et son cordon d'alimentation hors de portée des animaux et des enfants de moins de 8 ans.
- ❒ L'appareil doit être utilisé et rangé hors de portée des enfants. Le cordon d'alimentation doit également être mis hors de portée des enfants.



Pour votre santé

- ❐ Si vous appartenez à un groupe à risque, du point de vue santé, ou si vous n'avez pas fait de sport pendant une assez longue période ou que vous avez des problèmes vasculaires ou orthopédiques, consultez votre médecin avant d'utiliser cet appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d'entraînement suivant ses conseils.
- ❐ N'utilisez pas l'appareil si vous avez des fractures récentes ou des cicatrices postopératoires encore fraîches.
- ❐ N'utilisez pas l'appareil en cas d'inflammations veineuses, de thrombose, de tumeurs ou autres inflammations aiguës. Consultez votre médecin pour savoir si une application est inoffensive pour vous.
- ❐ Les femmes enceintes sont censées ne pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans l'accord préalable de leur médecin.
- ❐ Commencez par le niveau de vibration le plus bas puis augmentez progressivement l'intensité. Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et une application excessive peuvent nuire à la santé.
- ❐ ATTENTION ! Arrêtez immédiatement l'application en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.



Installation et branchement corrects

- ❐ Avant d'assembler l'appareil, veuillez lire attentivement la notice de montage. L'ordre des étapes de travail à réaliser doit être impérativement respecté.
- ❐ Utilisez l'appareil uniquement dans une pièce fermée.
- ❐ Placez toujours l'appareil sur une surface sèche, plane et solide.
- ❐ N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à des variations de température importantes, au rayonnement direct du soleil ou à l'humidité.
- ❐ Afin d'éviter les détériorations de l'appareil, veillez à placer l'appareil à une distance suffisante de toute source de chaleur, comme par ex. les radiateurs, cheminées ou poêles.
- ❐ Branchez l'appareil uniquement sur une prise installée de façon réglementaire et mise à la terre. La prise doit rester facilement accessible même après le branchement. La tension du secteur doit correspondre aux caractéristiques techniques de l'appareil (voir paragraphe « Caractéristiques techniques »). Utilisez uniquement des rallonges conformes dont les caractéristiques techniques correspondent à celles de l'appareil.
- ❐ Afin que personne ne risque de trébucher, veillez à ce que le cordon d'alimentation ne gêne pas le passage.
- ❐ Faites cheminer le cordon de sorte qu'il ne soit ni pincé, ni coincé et qu'il n'entre pas en contact avec des surfaces chaudes.
- ❐ Assurez-vous que l'appareil, le cordon et la fiche d'alimentation ne risquent pas de tomber dans l'eau ou d'être mouillés.

- ❒ Protéger le revêtement de sol sur lequel l'appareil se trouve (durant le montage et pendant son utilisation) en plaçant une protection à son emplacement.
- ❒ Assurez-vous avant chaque mise en service d'avoir assez d'espace libre autour de l'appareil de sorte à ne pas vous cogner aux murs, meubles, etc. durant l'utilisation.



Utilisation correcte

- ❒ Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil ne présente aucun dommage. L'appareil ne doit pas être utilisé si le cordon, la fiche ou l'appareil lui-même présente des dommages apparents. N'utilisez pas l'appareil en cas de dysfonctionnement ou s'il est tombé.
- ❒ Si l'appareil, le cordon ou la fiche sont défectueux, n'essayez pas de les réparer vous-même. En cas de panne, contactez le service après-vente.
- ❒ Utilisez uniquement les accessoires fournis par le fabricant.
- ❒ Ne faites pas tomber l'appareil et ne lui faites pas subir de chocs violents.
- ❒ N'utilisez l'appareil que s'il est intégralement assemblé et en bon état de fonctionnement.
- ❒ Ne laissez pas l'appareil en marche sans surveillance.
- ❒ L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- ❒ Débranchez la prise de l'appareil
  - – lorsque vous n'utilisez pas l'appareil ;
  - – en cas de défaillance pendant le fonctionnement de l'appareil ;
  - – en cas d'orage ;
  - – avant de le nettoyer.
- ❒ Pour retirer la fiche de la prise de courant, tirez toujours sur la fiche, jamais sur le cordon.
- ❒ Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ni un quelconque autre liquide. Assurez-vous que l'appareil, le cordon ou la fiche ne risquent pas de tomber dans l'eau ou d'être mouillés. Si l'appareil tombe à l'eau, coupez immédiatement l'alimentation électrique.
- ❒ Ne touchez jamais l'appareil, le cordon ou la fiche avec les mains humides.

Composition et vue générale de l'appareil

1 Panneau de commande avec écran LCD
2 Interrupteur marche/arrêt (réglable en hauteur)
3 Poignées
4 Manchon télescopique (réglable en hauteur)
5 Roulettes de transport
6 Commutateur principal (en face arrière)
7 Plaque vibrante à picots
8 Base équipée de l'unité moteur

Sans illustration :

- Vis de serrage (4x)
- Tige filetée (1x)
- Écrous borgnes (2x)
- Rondelles (2x)
- Rondelles courbées (2x)
- Clé à six pans creux (2x)

Avant la première utilisation

Avant toute utilisation de l'appareil, il faut

- le déballer et vérifier l'absence de dommages de transport ;
- assembler l'appareil.

Déballage de l'appareil



ATTENTION !

❐ Risque de suffocation ! Ne laissez pas les emballages à la portée des enfants ou des animaux.

Sortez toutes les pièces de leur emballage et assurez-vous que l'ensemble livré est complet (voir paragraphe « Composition et vue générale de l'appareil ») et ne présente pas de dommages imputables au transport. Si des éléments présentent des dommages, ne les utilisez pas (!), contactez le service après-vente.

Assemblage de l'appareil



- L'appareil est préassemblé. Les différents composants sont reliés les uns aux autres par un câble. Lors de l'emboîtage ou du vissage des composants, veillez à ne pas pincer ou arracher ce câble.
- Placez l'appareil sur un sol plan. Disposez une feuille de protection sous les pièces pour ne pas risquer d'endommager les surfaces fragiles.
- Éliminez tous les emballages de la zone de travail. Veillez à laisser suffisamment de place libre autour de l'appareil.

1. Insérez l'une dans l'autre les deux parties du manche télescopique, si elles ne sont pas déjà préassemblées, et vissez-les avec une vis de réglage. Ce raccord permet le triple réglage en hauteur du manchon télescopique (80-113 cm).
2. Placez le boîtier de contrôle sur le manchon télescopique.
3. Faites passer la tige filetée à travers les perçages à droite et à gauche et vissez les deux écrous borgnes de part et d'autre de la tige filetée. Veillez à serrer les écrous borgnes en croix.
4. Insérez le manchon télescopique assemblé avec son boîtier de commande dans l'évidement en face arrière de la base.
5. Vissez le manchon télescopique à la base à l'aide de trois vis de réglage.

L'appareil est maintenant prêt à l'emploi.

Utilisation



ATTENTION !

❒ Si, du point de vue médical, vous appartenez à un groupe à risque, vous devez impérativement demander l'avis de votre médecin avant d'utiliser l'appareil. Le cas échéant, adaptez le programme d'application suivant ses conseils.

❒ N'utilisez pas l'appareil en cas d'inflammations veineuses, de thrombose, de tumeurs ou autres inflammations aiguës. Consultez votre médecin pour savoir si une application est inoffensive pour vous.

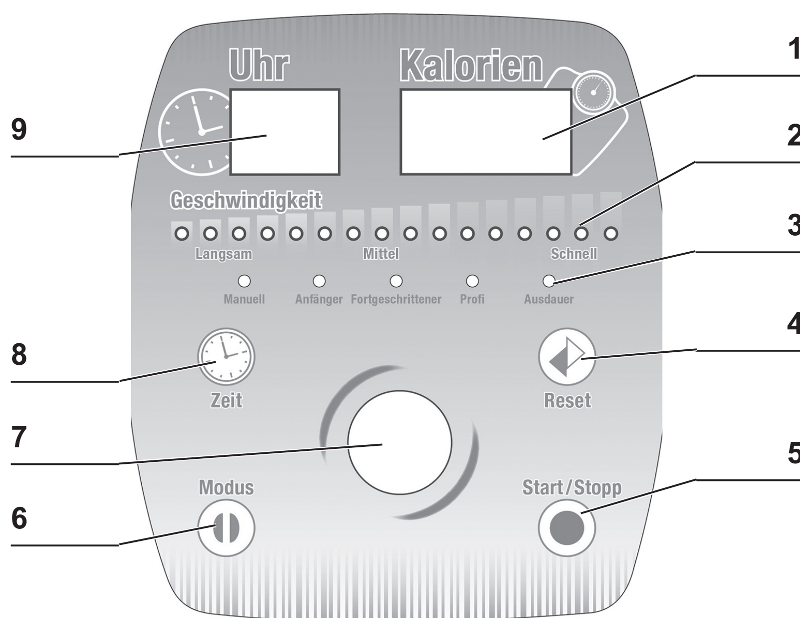
❒ Les femmes enceintes sont censées ne pas utiliser cet appareil, ou du moins pas sans l'accord préalable de leur médecin.

❒ Arrêtez immédiatement l'application en cas de vertige ou si vous vous sentez affaibli. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.



- Afin de faciliter sa manipulation, l'appareil est placé sur roulettes en face arrière de la base. Cela vous facilite le positionnement de l'appareil de massage par vibrations.
- N'utilisez pas l'appareil juste après un repas, attendez au moins une heure avant de commencer l'entraînement.

L'écran



1 Affichage : calories dépensées
2 Affichage : niveau / vitesse de vibration (1-16)
3 Affichage : mode sélectionné (Manuel, Débutant, Avancé, Pro, Endurance)
4 Reset (remise à zéro)
5 Start / Stopp (démarrage / arrêt)
6 Modus (mode) - réglage des différents modes
7 Molette : réglage du niveau / de la vitesse de vibration
8 Zeit (temps) - réglage du temps d'entraînement
9 Affichage : durée de l'entraînement

1. L'appareil vous permet de choisir parmi 16 différents niveaux / vitesses de vibration et 5 différents modes. Vous pouvez par ailleurs régler la durée de l'entraînement (2 à 5 minutes).
2. Aux niveaux 1 à 5, l'appareil travaille à des vitesses de vibration lentes, aux niveaux 6 à 10, à des vitesses de vibration moyennes et aux niveaux 11 à 16 à des vitesses de vibration élevées.
3. En mode **Manuell (Manuel)**, vous pouvez régler vous-même les différents niveaux de vibration. Les modes **Anfänger (Débutant), Fortgeschrittener (Avancé), Profi (Pro)** et **Ausdauer (Endurance)** sont préprogrammés et les vitesses de vibration varient automatiquement pour garantir un entraînement équilibré.

Installation

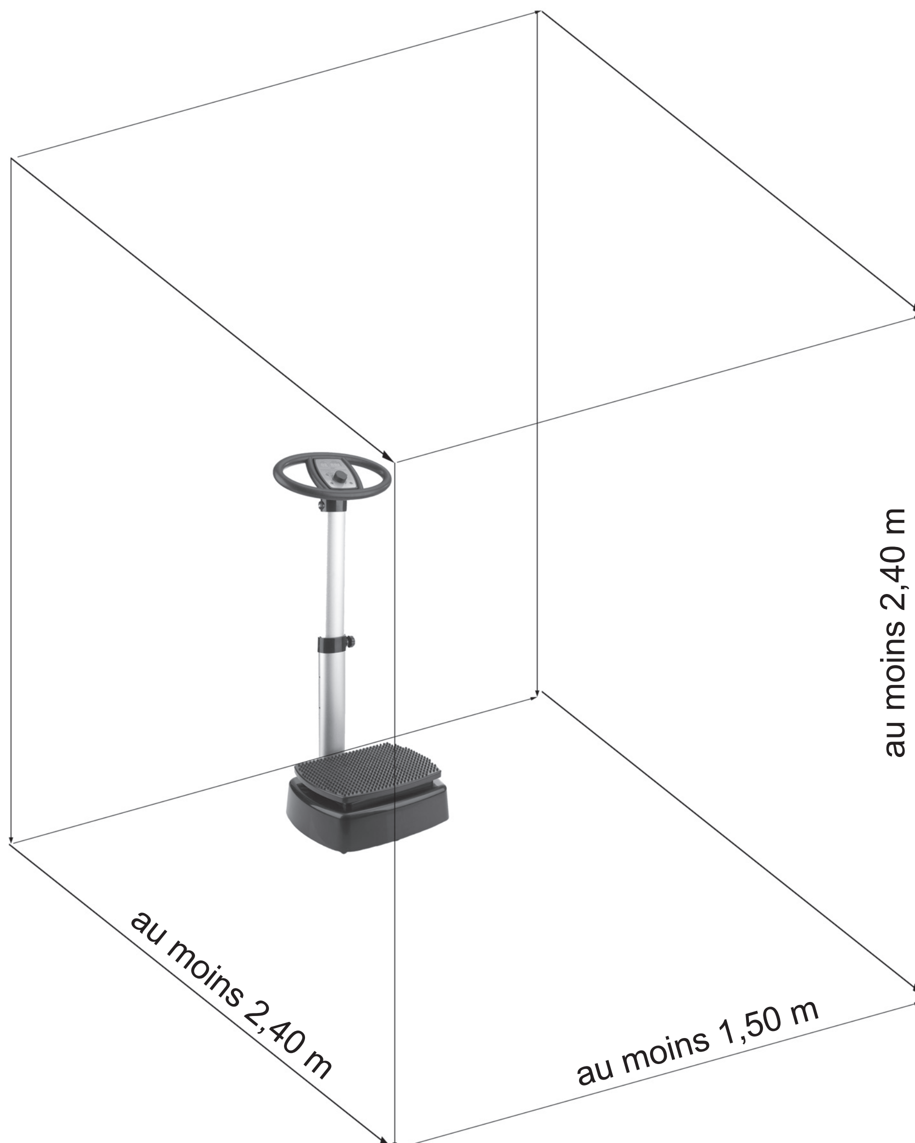


ATTENTION !

- ❐ Placez toujours l‘appareil sur une surface sèche, plane et solide.
- ❐ Afin que personne ne risque de trébucher, veillez à ce que le cordon d‘alimentation ne gêne pas le passage.
- ❐ Afin d‘éviter les détériorations de l‘appareil, veillez à placer l‘appareil à une distance suffisante de toute source de chaleur, comme par ex. les radiateurs, cheminées ou poêles.
- ❐ Protégez au moyen d‘un support les revêtements de sol sur lesquels l‘appareil est posé.
- ❐ Assurez-vous avant chaque mise en service d‘avoir assez d‘espace libre autour de l‘appareil de sorte à ne pas vous cogner aux murs, meubles, etc. durant l‘utilisation.



- Pour un entraînement efficace, vous devez disposer de suffisamment de place une fois sur l‘appareil. Assurez-vous de ce fait d‘avoir un espace libre d‘au moins 2,40 m devant l‘appareil et d‘une hauteur de plafond d‘au moins 2,20 m.
- Vous devez également disposer de suffisamment d‘espace de part et d‘autre de l‘appareil de sorte à pouvoir en monter et descendre aisément sur les côtés ou d‘avoir un partenaire posté à côté de l‘appareil pour vous accompagner dans votre entraînement.



Application



ATTENTION !

❒ Commencez par le niveau / la vitesse de vibration le plus bas puis augmentez progressivement l'intensité. Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil et une application excessive peuvent nuire à la santé.

1. Amenez le commutateur principal situé au dos de la base en position **I** (marche).
2. Amenez le interrupteur marche/arrêt situé au dos de la base en position **I** (marche).
3. Montez sur la plaque vibrante. Prenez soin de porter des chaussures rigides et d'adopter une posture stable.
4. Appuyez sur **Start/Stopp (démarrage / arrêt)** sur le panneau de commande.
5. L'appareil démarre automatiquement en mode **Manuell (manuel)** sur le niveau / la vitesse de vibration 1 pour une durée d'entraînement de 2 minutes à une consommation en calories de 0.
6. Programmez la durée souhaitée de votre entraînement en appuyant plusieurs fois sur la touche **Zeit (durée)**. La durée sélectionnée s'affiche : **Durée de l'entraînement**.
7. Paramétrer le mode souhaité en appuyant à plusieurs reprises sur le bouton **Modus (mode)**. L'affichage du mode s'allume à l'endroit indiqué.
8. Si vous souhaitez vous entraîner en mode **Manuell (Manuel)**, tournez la molette pour régler le niveau / la vitesse de vibration souhaité(e). L'affichage du niveau / de la vitesse de vibration s'allume à l'endroit indiqué.
9. Mettez-vous en position pour l'entraînement (voir section « Exemples d'application »).
10. Une fois que la durée programmée de l'entraînement s'est écoulée, l'appareil s'éteint automatiquement.
11. Vous pouvez modifier à tout moment la durée de l'entraînement en cours d'application.
12. Pour arrêter l'appareil, appuyez sur **Start/Stopp (marche / arrêt)** sur le panneau de commande.
13. Vous pouvez remettre à zéro le compteur de calories en appuyant sur la touche **Reset** (remise à zéro).
14. Pour éteindre l'appareil, placez le interrupteur marche/arrêt au dos de la base sur la position **O** (arrêt).
15. Pour interrompre l'alimentation placez le commutateur principal au dos de la base sur la position **O** (arrêt).

Exemples d'application



- N'utilisez pas l'appareil juste après un repas, attendez au moins une heure avant de commencer l'entraînement.
- Portez une tenue adéquate à l'entraînement.
- Pratiquez quelques échauffements avant de commencer votre entraînement.



Exercice 1

1. Placez les deux pieds parallèles sur la plaque vibrante.
2. Allumez l'appareil et réglez la vitesse souhaitée ou le mode souhaité.
3. Pliez légèrement les genoux.
4. Déportez votre poids en alternance sur la pointe des pieds puis sur toute la plante des pieds.
5. Répétez cet exercice à volonté.



Exercice 2

1. Allumez l'appareil et réglez la vitesse souhaitée ou le mode souhaité.
2. Placez-vous à env. un pas devant l'appareil et fléchissez légèrement les genoux.
3. Jetez une jambe en arrière et placez la pointe du pied sur la plaque vibrante.
4. Maintenez cette position pendant quelques secondes puis changez de pied.
5. Répétez cet exercice à volonté.



Exercice 3

1. Allumez l'appareil et réglez la vitesse souhaitée ou le mode souhaité.
2. Placez-vous à env. un pas devant l'appareil et accroupissez-vous.
3. Appuyez-vous à l'arrière en plaçant vos mains sur la plaque vibrante. Maintenez votre dos droit et les bras tendus.
4. Maintenez cette position pendant quelques secondes. Faites une courte pause et répétez cet exercice à volonté.



Exercice 4

1. Allumez l'appareil et réglez la vitesse souhaitée ou le mode souhaité.
2. Allongez-vous sur un tapis de gym de sorte à pouvoir poser sans effort vos pieds sur la plaque vibrante.
3. Soulevez votre fessier, buste et jambes devant former une ligne. Dans cette position, vos jambes doivent former un angle à 90°.
4. Maintenez cette position pendant quelques secondes. Faites une courte pause et répétez cet exercice à volonté.



Exercice 5

1. Allumez l'appareil et réglez la vitesse souhaitée ou le mode souhaité.
2. Placez-vous sur le tapis de gym en position pour effectuer des pompes.
3. Prenez appui sur la plaque vibrante, mains bien parallèles, l'une en face de l'autre, d'un écartement correspondant à la largeur de vos épaules.
4. Maintenez cette position pendant quelques secondes ou effectuez quelques pompes. Faites une courte pause et répétez cet exercice à volonté.



Exercice 6

1. Allumez l'appareil et réglez la vitesse souhaitée ou le mode souhaité.
2. Placez-vous sur le tapis de gym en position pour effectuer des pompes.
3. Prenez appui sur la plaque vibrante, avant-bras bien parallèles, l'un en face de l'autre, d'un écartement correspondant à la largeur de vos épaules.
4. Maintenez cette position pendant quelques secondes. Faites une courte pause et répétez cet exercice à volonté.



Exercice 7

1. Allumez l'appareil et réglez la vitesse souhaitée ou le mode souhaité.
2. Placez-vous sur le tapis de gym à quatre pattes.
3. Reculez le bassin sans toutefois que les fessiers ne touchent les talons.
4. Tendez vos bras vers l'avant et posez sur la plaque vibrante la paume des mains bien parallèles, l'une en face de l'autre, d'un écartement correspondant à la largeur de vos épaules.
5. Gardez le dos bien droit durant l'exercice.
6. Maintenez cette position pendant quelques secondes. Faites une courte pause et répétez cet exercice à volonté.

Nettoyage et rangement



ATTENTION !

❒ Avant d'entreprendre tout nettoyage, retirez la fiche de la prise de courant.

❒ Assurez-vous que le boîtier de contrôle, le cordon et la fiche d'alimentation ne risquent pas de tomber dans l'eau ou d'être mouillés durant le nettoyage.

❒ Pour nettoyer l'appareil, n'utilisez ni produit caustique ou récurant, ni tampon de nettoyage.

- Nettoyez le boîtier de commande, le cordon et la fiche d'alimentation uniquement avec un chiffon doux et sec.
- Nettoyez les autres parties avec un chiffon doux humidifié et éventuellement un peu de produit nettoyant doux. Essuyez le tout ensuite soigneusement.
- Rangez l'appareil dans un endroit sec et propre, hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Dépannage

Problème	Cause possible / solution
L'appareil ne fonctionne pas.	• Le commutateur principal se trouve-t-il en position **I** ? • La fiche est-elle correctement introduite dans la prise de courant ? • La prise est-elle défectueuse ? Essayez avec une autre prise de courant. • Contrôlez le fusible du secteur.

Caractéristiques techniques



N° de modèle :	HM01-108Q
Référence article :	Z 08602
Dimensions de l'article :	49 x 49 x 92-113 cm
Poids de l'article :	10 kg
Tension d'alimentation :	230 V ~ 50 Hz, 120 W
Classe de protection :	II
Poids max. :	100 kg

Mise au rebut



Les matériaux d'emballage sont recyclables. Débarrassez-vous de l'emballage dans le respect de l'environnement en le déposant à un point de collecte prévu à cet effet.



Éliminez cet appareil conformément aux prescriptions pour la protection de l'environnement. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Remettez-le à une station de collecte et de recyclage d'appareils électriques et électroniques usagés. Pour de plus amples renseignements à ce sujet, adressez-vous aux services municipaux compétents.

Service après-vente / importateur :
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Allemagne
Tél. : +49 (0) 38851 314650 *)
*) Appel payant.

Inhoud

Geachte klant,

Van harte gefeliciteerd met de aankoop van dit vibratiemassageapparaat.

Gelieve vóór het gebruik van het apparaat de handleiding zorgvuldig door te lezen en deze goed te bewaren. Wanneer u het apparaat aan iemand anders geeft, moet tevens deze handleiding worden overhandigd. Wij wijzen er nadrukkelijk op dat het niet opvolgen van de veiligheidsaanwijzingen resp. van de bedieningshandleiding kan leiden tot schade aan de gezondheid en beschadiging van het apparaat. Fabrikant en importeur aanvaarden geen aansprakelijkheid wanneer de informatie in deze handleiding niet in acht wordt genomen!

In het kader van een voortdurende verdere ontwikkeling behouden wij ons het recht voor, apparaat, verpakking of bijliggende gebruikershandleiding op elk moment te wijzigen.

Neem bij vragen contact op met de klantenservice via onze website:

www.service-shopping.de

Betekenis van de symbolen in deze handleiding



Alle veiligheidsaanwijzingen zijn voorzien van dit symbool. Lees deze aandachtig door en houdt u zich aan de veiligheidsinstructies om lichamelijk letsel en materiële schade te voorkomen.



Tips en adviezen zijn gekenmerkt met dit symbool.

Doelmatig gebruik

- ❒ Het apparaat is geschikt voor de vibratiemassage-toepassing.
- ❒ Het toegestane lichaamsgewicht van de gebruiker bedraagt **maximaal 100 kg**.
- ❒ Dit apparaat is **niet** geschikt voor therapeutische doeleinden!
- ❒ Het apparaat is uitsluitend bestemd voor particulier gebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- ❒ Gebruik het apparaat uitsluitend zoals beschreven in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als niet-doelmatig.
- ❒ Alle gebreken die door onvakkundige behandeling, beschadiging of reparatiepogingen zijn ontstaan, zijn uitgesloten van garantie. Dat geldt ook voor de normale slijtage van de afzonderlijke onderdelen.

Veiligheidsaanwijzingen



Gevaar voor verwondingen

- ❒ Houd kinderen en dieren uit de buurt van het apparaat en het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verwondings- en verstikkingsgevaar!
- ❒ Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar alsook door personen met beperkte lichamelijke, sensorische of geestelijke vermogens of kinderen die niet beschikken over ervaring en/of kennis, wanneer zij onder toezicht staan en instructies hebben gekregen over hoe het apparaat op veilige wijze kan worden gebruikt en wanneer zij de daaruit voortvloeiende gevaren hebben begrepen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet worden uitgevoerd door kinderen.
- ❒ Kinderen jonger dan 8 jaar en dieren moeten uit de buurt worden gehouden van het apparaat en het aansluitsnoer!
- ❒ Gebruik en bewaar het apparaat uitsluitend buiten reikwijdte van kinderen. Ook het netsnoer mag voor kinderen niet bereikbaar zijn.



Voor uw gezondheid

- ❐ Wanneer u m.b.t. uw gezondheid tot een risicogroep behoort of wanneer u langere tijd niet aan sport hebt gedaan, circulatieproblemen of orthopedische problemen hebt, dient u uw arts te raadplegen alvorens het apparaat te gebruiken. Bespreek het trainingsprogramma eventueel met hem.
- ❐ Gebruik het apparaat niet als u onlangs met botbreuken te maken hebt gehad of nog niet genezen operatielittekens hebt.
- ❐ Gebruik het apparaat niet bij aderontstekingen, trombose, gezwellen of acute ontstekingen. Raadpleeg uw arts of een toepassing voor u onbedenkelijk is.
- ❐ Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen gebruiken na overleg met hun arts.
- ❐ Begin met de langzaamste vibratiestand en verhoog geleidelijk de intensiteit. Wij maken u er uitdrukkelijk op attent dat ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training schadelijk kan zijn voor de gezondheid.
- ❐ LET OP! Onderbreek de toepassing **direct**, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.



Juiste wijze van opstelling en aansluiting

- ❐ Lees voor het in elkaar zetten van het apparaat zorgvuldig de montagehandleiding. De volgorde van de beschreven werkstappen moet precies worden aangehouden.
- ❐ Gebruik het apparaat uitsluitend binnenshuis.
- ❐ Zet het apparaat altijd op een droge, vlakke en vaste ondergrond.
- ❐ Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, sterke temperatuurschommelingen, direct zonlicht of vocht.
- ❐ Houd voldoende afstand tot warmtebronnen zoals verwarmingen, kachels of ovens om schade aan het apparaat te voorkomen.
- ❐ Sluit het apparaat alleen aan op een contactdoos met aardingscontacten die is geïnstalleerd volgens de voorschriften. De contactdoos moet ook na het aansluiten goed toegankelijk zijn. De netspanning moet overeenstemmen met de technische gegevens van het apparaat (zie hoofdstuk ‘Technische gegevens’). Gebruik alleen correct werkende verlengsnoeren, waarvan de technische gegevens overeenstemmen met die van het apparaat.
- ❐ Let erop dat niemand kan struikelen over het aangesloten netsnoer.
- ❐ Leg het snoer zo, dat het niet bekneld kan raken of kan knikken en niet in aanraking komt met hete oppervlakken.
- ❐ Zorg ervoor dat het apparaat, het netsnoer en de netstekker niet in het water kunnen vallen of nat kunnen worden.
- ❐ Bescherm vloeren waarop het apparaat staat (zowel tijdens de opbouw als tijdens de toepassing) met een onderlegger.
- ❐ Zorg voor elke ingebruikneming dat er voldoende vrije ruimte om het apparaat is, zodat u tijdens de training niet kunt stoten tegen muren, meubelen etc.



Juist gebruik

- ❐ Controleer het apparaat op beschadigingen, elke keer voordat u het in gebruik neemt. Wanneer het apparaat, het snoer of de stekker zichtbare schade vertonen, mag het apparaat niet worden gebruikt. Gebruik het apparaat niet nadat het een storing had of gevallen is.
- ❐ Wanneer het apparaat, het snoer of de stekker defect zijn, probeer dan niet het apparaat zelf te repareren. Neem in geval van schade contact op met de klanten-service.
- ❐ Gebruik alleen de meegeleverde accessoires van de fabrikant.
- ❐ Laat het apparaat niet vallen en stel het niet bloot aan sterke schokken.
- ❐ Gebruik het apparaat uitsluitend wanneer het volledig is gemonteerd en goed functioneert.
- ❐ Laat het apparaat niet ingeschakeld zonder toezicht.
- ❐ Het apparaat mag telkens slechts door één persoon worden gebruikt.
- ❐ Trek de netstekker uit de contactdoos,
  - wanneer u het apparaat niet gebruikt,
  - wanneer zich tijdens het gebruik een storing voordoet,
  - vóór een onweersbui,
  - voordat u het gaat reinigen.
- ❐ Trek, als u de netstekker uit de contactdoos wilt trekken, altijd aan de stekker en nooit aan het snoer.
- ❐ Dompel het apparaat nooit in water of andere vloeistoffen! Zorg ervoor dat het apparaat, het snoer of de stekker niet in het water kunnen vallen of nat kunnen worden. Mocht het apparaat in het water vallen, onderbreekt u meteen de stroomtoevoer.
- ❐ Raak het apparaat, het snoer of de stekker nooit aan met vochtige handen.

Leveringsomvang en apparaatoverzicht

1 Bedieningspaneel met lcd-display
2 Aan-/Uit-schakelaar (aan de onderzijde)
3 Handgrepen
4 Telescoopstang (in hoogte verstelbaar)
5 Transportrollen
6 Hoofd-netschakelaar (aan de onderzijde)
7 Vibratieplaat met noppen
8 Basis met motoreenheid

Niet afgebeeld:

- Vastzetschroef (4x)
- Schroefdraadeind (1x)
- Dopmoer (2x)
- Ring (2x)
- Gebogen ring (2x)
- Binnenzeskantsleutel (2x)

Vóór het eerste gebruik

Voordat u het apparaat gebruikt, moet u

- het apparaat uitpakken en controleren op transportschade,
- het apparaat monteren.

Apparaat uitpakken



OPGELET!

❐ Verstikkingsgevaar! Houd kinderen en dieren uit de buurt van het verpakkingsmateriaal.

Pak alle onderdelen uit en controleer of de leveringsomvang volledig is (zie hoofdstuk ‘Leveringsomvang en apparaatoverzicht’) en geen transportschade heeft opgelopen. Wanneer de onderdelen zijn beschadigd, gebruik ze dan niet(!), maar neem contact op met de klantenservice.

Apparaat monteren



- Het apparaat is voorgemonteerd. De afzonderlijke delen zijn met elkaar verbonden door een snoer. Let er bij het opzetten en vastschroeven van de afzonderlijke delen op dat u het snoer niet inklemt of uittrekt.
- Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Leg er een beschermende folie onder, om beschadigingen aan kwetsbare oppervlakken te voorkomen.
- Verwijder alle verpakkingsmaterialen uit uw werkbereik. Let erop dat er rond het apparaat voldoende ruimte is.

1. Steek, indien niet voorgemonteerd, de beide delen van de telescoopstang in elkaar en schroef deze vast met een vastzetschroef. Met dit verbindingsstuk laat zich de telescoopstang bovendien drievoudig in hoogte verstellen (80-113 cm).
2. Plaats de bedieningseenheid op de telescoopstang.
3. Steek het schroefdraadeind door de gaten rechts en links en schroef de dopmoeren van beide zijden op het schroefdraadeind. Let erop dat u de dopmoeren van elkaar af aandraait.
4. Steek de gemonteerde telescoopstang met de bedieningseenheid in de uitsparing aan de onderzijde van de basis.
5. Schroef de telescoopstang met drie vastzetschroeven vast aan de basis.

Het apparaat is nu klaar voor gebruik!

Gebruik



OPGELET!

❒ Mocht u met betrekking tot uw gezondheid tot een risicogroep behoren, vraag dan beslist vóór het gebruik van het apparaat uw arts om advies. Bespreek het toepassingsprogramma eventueel met hem.

❒ Gebruik het apparaat niet bij aderontstekingen, trombose, gezwellen of acute ontstekingen. Raadpleeg uw arts of een toepassing voor u onbedenkelijk is.

❒ Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. alleen gebruiken na overleg met hun arts.

❒ Onderbreek de toepassing **direct**, wanneer u zich zwak of duizelig voelt. Bij misselijkheid, pijn op de borst of in de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen dient u zich onmiddellijk tot een arts te wenden.



- Voor een eenvoudige hantering is het apparaat voorzien van rollen aan de onderzijde van de basis. Zo kunt u het vibratiemassageapparaat eenvoudig verplaatsen.
- Gebruik het apparaat niet kort na het eten, wacht minimaal 1 uur voordat u met de training begint.

De display



1 Weergave: verbruikte calorieën
2 Weergave: stand/vibratiesnelheid (1-16)
3 Weergave: gekozen modus (handmatig, beginner, gevorderde, professioneel, uithouding)
4 Reset
5 Start/Stopp (start/stop)
6 Modus - instelling van de verschillende modi
7 Draaiwiel: instelling van de stand/vibratiesnelheid
8 Tijd - instelling van de trainingstijd
9 Weergave: duur van de trainingstijd

1. Het apparaat biedt u de mogelijkheid tussen 16 verschillende standen/vibratiesnelheden alsook 5 verschillende modi te kiezen. Bovendien kunt u de duur van de trainingstijd instellen (2-5 minuten).
2. Op stand 1-5 werkt het apparaat met langzame vibratiesnelheden, op stand 6-10 met gemiddelde vibratiesnelheden en op stand 11-16 met hoge vibratiesnelheden.
3. In de modus **Manuell (handmatig)** kunt u de verschillende vibratiestanden zelf instellen. De modi **Anfänger (beginner)**, **Fortgeschrittener (gevorderde)**, **Profi (professioneel)** en **Ausdauer (uithouding)** zijn vooraf ingestelde programma's waarin de vibratiesnelheden automatisch wisselen, om een evenwichtige training te garanderen.

Plaatsen

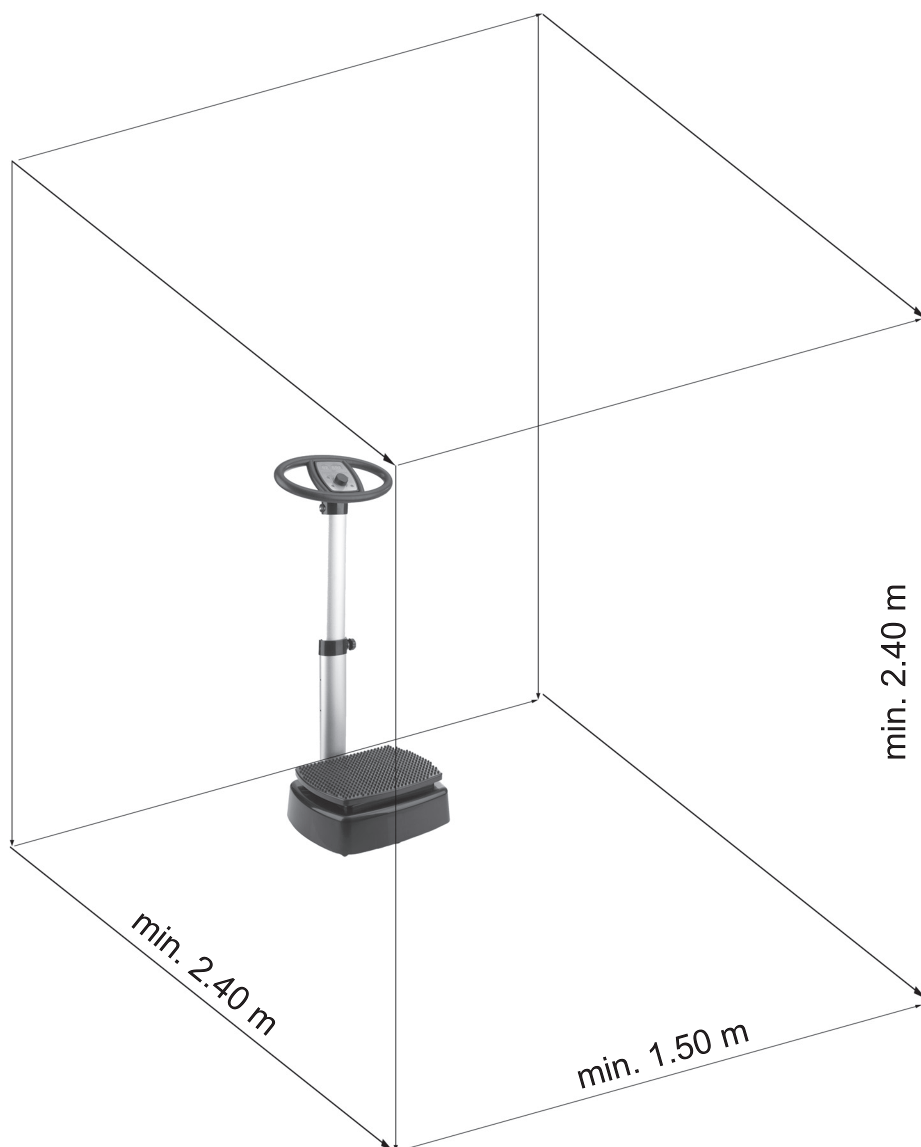


OPGELET!

- ❐ Zet het apparaat altijd op een droge, vlakke en vaste ondergrond.
- ❐ Let erop dat niemand kan struikelen over het aangesloten netsnoer.
- ❐ Houd voldoende afstand tot warmtebronnen zoals verwarmingen, kachels of ovens om schade aan het apparaat te voorkomen.
- ❐ Bescherm vloeren waarop het apparaat staat met een onderlaag.
- ❐ Zorg voor elke ingebruikneming dat er voldoende vrije ruimte om het apparaat is, zodat u tijdens de training niet kunt stoten tegen muren, meubelen etc.



- Voor een effectieve training op het apparaat hebt u voldoende vrije ruimte nodig. Zorg er daarom voor dat voor het apparaat min. 2.40 m ruimte en een plafondhoogte van min. 2.20 m is gegarandeerd.
- Zorg er bovendien voor dat zich ook naast het apparaat voldoende vrije ruimte bevindt zodat u probleemloos zijdelings van het apparaat kunt afstappen of een trainingspartner naast het apparaat kan staan.



Toepassing



OPGELET!

❒ Begin met de langzaamste stand/vibratiesnelheid en verhoog geleidelijk de intensiteit. Wij maken u er uitdrukkelijk op attent dat ondeskundig gebruik van het apparaat en overmatige training schadelijk kan zijn voor de gezondheid.

1. Schakel de hoofd-netschakelaar aan de onderzijde van de basis op positie **I** (aan).
2. Schakel de Aan-/Uit-schakelaar aan de onderzijde van de bedieningspaneel op positie **I** (aan).
3. Ga op de vibratieplaat staan. Gebruik vast schoeisel en zorg dat u stevig staat.
4. Druk op **Start/Stopp (start/stop)** op het bedieningspaneel.
5. Het apparaat start automatisch in de modus **Manuell (handmatig)** met stand/vibratiesnelheid 1 en een trainingstijd van 2 minuten alsook een calorieverbruik van 0.
6. Stel de gewenste duur van uw trainingstijd in door meerdere keren te drukken op de **Zeit (tijd)**-knop . De gewenste duur wordt weergegeven in de **Weergave: duur van de trainingstijd**.
7. Stel de gewenste modus in door meerdere keren te drukken op de knop **Modus**. De weergave voor de modus gaat branden op de desbetreffende plek.
8. Wilt u in de modus **Manuell (handmatig)** trainen, stelt u via het draaiwiel de gewenste stand/vibratiesnelheid in. De weergave voor de stand/vibratiesnelheid gaat branden op de desbetreffende plek.
9. Neem een trainingspositie in (zie sectie ‘Toepassingsvoorbeelden’).
10. Na afloop van de ingestelde trainingstijd schakelt het apparaat automatisch uit.
11. U kunt de trainingstijd tijdens de toepassing op elk moment veranderen.
12. Voor het stoppen van het apparaat drukt u op **Start/Stopp (start/stop)** op het bedieningspaneel.
13. De calorieteller kunt u met de **Reset**-knop weer op 0 zetten.
14. Voor het uitschakelen van het apparaat zet u de aa-/uit-schakelaar aan de onderzijde van de bedieningspaneel op positie **O** (uit).
15. Om de stroomvoorziening te onderbreken zet u de hoofd-netschakelaar aan de onderzijde van de basis op positie **O** (uit).

Toepassingsvoorbeelden



- Gebruik het apparaat niet kort na het eten, wacht minimaal 1 uur voordat u met de training begint.
- Draag geschikte trainingskleding.
- Voer voor de training enkele opwarmoefeningen uit.



Oefening 1

1. Plaats beide voeten parallel op de vibratieplaat.
2. Schakel het apparaat in en stel de gewenste snelheid resp. de gewenste modus in.
3. Zak iets door uw knieën.
4. Verplaats nu uw gewicht afwisselend op de punten van uw tenen en op de gehele voet.
5. Herhaal deze oefening naar eigen believen.



Oefening 2

1. Schakel het apparaat in en stel de gewenste snelheid resp. de gewenste modus in.
2. Ga ongeveer in een afstand van een paslengte voor het apparaat staan en zak iets door uw knieën.
3. Neem een voet naar achteren en plaats hem op de punt van uw teen op de vibratieplaat.
4. Houd deze positie enige seconden aan en wissel dan van voet.
5. Herhaal deze oefening naar eigen believen.



Oefening 3

1. Schakel het apparaat in en stel de gewenste snelheid resp. de gewenste modus in.
2. Ga ongeveer in een afstand van een paslengte voor het apparaat staan en ga op uw hurken zitten.
3. Zet u zich daarbij naar achteren met de handen op de vibratieplaat af. Houd de rug recht en de armen volledig gestrekt.
4. Houd deze positie enkele seconden aan. Houd een korte pauze en herhaal deze oefening naar eigen believen.



Oefening 4

1. Schakel het apparaat in en stel de gewenste snelheid resp. de gewenste modus in.
2. Ga zo op een trainingsmat liggen dat u uw benen zonder inspanning op de vibratieplaat kunt plaatsen.
3. Laat uw billen iets omhoog komen en vorm met uw bovenlichaam en benen een rechte lijn. Uw benen moeten in deze positie een hoek van 90° vormen.
4. Houd deze positie enkele seconden aan. Houd een korte pauze en herhaal deze oefening naar eigen believen.



Oefening 5

1. Schakel het apparaat in en stel de gewenste snelheid resp. de gewenste modus in.
2. Neem op de trainingsmat de houding aan voor push-ups.
3. Zet u zich daarbij af met de handen die parallel en ongeveer schouderbreed naast elkaar moeten liggen op de vibratieplaat.
4. Houd deze positie enkele seconden aan of doe push-ups. Houd een korte pauze en herhaal deze oefening naar eigen believen.



Oefening 6

1. Schakel het apparaat in en stel de gewenste snelheid resp. de gewenste modus in.
2. Neem op de trainingsmat de houding aan voor push-ups.
3. Zet u zich daarbij af met de onderarmen die parallel en ongeveer schouderbreed naast elkaar moeten liggen op de vibratieplaat.
4. Houd deze positie enkele seconden aan. Houd een korte pauze en herhaal deze oefening zo vaak u wilt.



Oefening 7

1. Schakel het apparaat in en stel de gewenste snelheid resp. de gewenste modus in.
2. Neem op de trainingsmat de houding op handen en knieën aan.
3. Ga iets naar achteren zitten, zonder met uw billen uw voeten aan te raken.
4. Strek uw armen naar voren en leg uw handpalmen parallel en ongeveer schouderbreed naast elkaar op de vibratieplaat.
5. Houd de rug daarbij recht.
6. Houd deze positie enkele seconden aan. Houd een korte pauze en herhaal deze oefening naar eigen believen.

Reinigen en opbergen



OPGELET!

❐ Trek voor het reinigen altijd de netstekker uit de contactdoos.

❐ Let erop dat de bedieningseenheid, het netsnoer of de netstekker tijdens de reiniging niet in het water kunnen vallen of nat kunnen worden.

❐ Gebruik voor het reinigen van het apparaat geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen of reinigingspads.

- Reinig de bedieningseenheid, het netsnoer en de netstekker slechts met een droge, zachte doek.
- Reinig de overige delen met een vochtige, zachte doek en eventueel een beetje mild reinigingsmiddel. Droog vervolgens grondig na.
- Berg het apparaat op een droge, schone, voor kinderen en dieren ontoegankelijke plaats op.

Storingen verhelpen

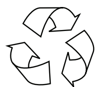
Probleem	Mogelijke oorzaak/oplossing
Het apparaat werkt niet.	• Bevindt zich de hoofd-netschakelaar in stand **I**? • Zit de netstekker goed in de contactdoos? • Is de contactdoos defect? Probeer een andere contact-doos. • Controleer de zekering van uw netaansluiting.

Technische gegevens



Modelnummer:	HM01-108Q
Artikelnummer:	Z 08602
Afmetingen van het artikel:	49 x 49 x 92-113 cm
Gewicht van het artikel:	10 kg
Spanningsvoorziening:	230 V ~ 50 Hz, 120 W
Beschermingsklasse:	II
Max. gewicht:	100 kg

Afvoeren



Het verpakkingsmateriaal kan worden gerecycled. Voer de verpakking op milieuvriendelijke wijze af en breng deze naar een recyclepunt.



Verwijder het apparaat op milieuvriendelijke wijze. Het hoort niet bij het huisvuil. Breng het naar een recycling-bedrijf voor oude elektrische en elektronische apparaten. Meer informatie is verkrijgbaar bij uw plaatselijke gemeenteadministratie.

Klantenservice / importeur:

DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Duitsland
Tel.: +49 (0) 38851 314650 *)

*) Niet gratis.

Platz für Ihre Notizen • Room for Your Notes
Place pour prendre des notes • Ruimte voor uw notities